

**HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN SERAT  
DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI  
REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMA N 4  
BUKITTINGGI TAHUN 2022**

**Oleh:**  
**MARIAM AULIA**  
**1711223009**



**Dosen Pembimbing**

1. Dr. Deni Elnovriza, STP.M.Si
2. Dr. Azrimaidaliza, SKM.MKM

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Padang,  
2022**

**FAKULTAS KESEHATAN  
MASYARAKAT UNIVERSITAS  
ANDALAS**

**Skripsi, Agustus 2022  
Mariam Aulia, No. Bp 1711223009**

**HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN SERAT DAN  
DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJAUSIA 16-18  
TAHUN DI SMA N 4 BUKITTINGGI TAHUN 2022  
x + 79 Halaman, 14 Tabel, 2 Gambar, 12 Lampiran**

**ABSTRAK**

**Tujuan Penelitian**

Angka kejadian gizi lebih di dunia maupun di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Salah satu penyebab terjadi gizi lebih yaitu asupan karbohidrat, asupan serat dan durasi tidur. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan asupan karbohidrat, asupan serat dan durasi tidur dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMA N 4 Bukittinggi tahun 2022.

**Metode**

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Januari hingga Maret 2022 di SMA Negeri 4 Bukittinggi dengan 161 sampel menggunakan metode *proporsional random sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat, analisis bivariat dengan uji statistik *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ).

**Hasil**

Lebih dari setengah responden dengan status gizi tidak lebih yaitu 134 orang (83,2%), lebih dari setengah responden dengan asupan karbohidrat pada kategori cukup yaitu 100 orang (62,1%), lebih dari setengah responden dengan asupan serat pada kategori kurang yaitu 99 orang (61,5%), lebih dari setengah responden dengan durasi tidur kurang yaitu 138 orang (85,7%), ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa dengan  $p=0,000$ , ada hubungan antara asupan serat dengan status gizi pada siswa dengan  $p=0,027$ , dan tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa dengan  $p=0,698$ .

**Kesimpulan**

Status gizi responden paling banyak pada kategori tidak lebih, asupan karbohidrat responden paling banyak pada kategori cukup, asupan serat responden paling banyak pada kategori kurang, durasi tidur responden paling banyak pada kategori kurang, ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 4 Bukittinggi, ada hubungan antara asupan serat dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 4 Bukittinggi, dan tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 4 Bukittinggi.

**Daftar Pustaka** : 102 (2001-2022)

**Kata Kunci** : Durasi Tidur, Karbohidrat, Remaja, Status gizi, Serat

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, Agustus 2022  
Mariam Aulia, No. Bp 1711223009**

**THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE, PHYSICAL  
ACTIVITY AND POCKET MONEY WITH THE NUTRITION STATUS  
OF ADOLESCENT AGED 16-18 YEARS AT SMA N 4 BUKITTINGGI  
IN 2022**

X + 79 Pages, 14 Tables, 2 Pictures, 12 Attachments

**ABSTRACT**

**Purpose**

The incidence of overweight in the world and in Indonesia has increased from year to year. One of the causes of excess nutrition is carbohydrate intake, fiber intake and sleep duration. The purpose of this study was to determine the relationship between carbohydrate intake, fiber intake and sleep duration with the nutritional status of adolescents aged 16-18 years at SMA N 4 Bukittinggi in 2022.

**Method**

This type of research is analytical with a cross sectional approach. The study was conducted from January to March 2022 at SMA Negeri 4 Bukittinggi with 161 samples using the proportional random sampling method. Data analysis using univariate analysis, bivariate analysis with chi-square statistical test with a 95% degree of confidence ( $\alpha=0.05$ ).

**Results**

More than half of respondents with no more nutritional status, namely 134 people (83.2%), more than half of respondents with carbohydrate intake in the sufficient category of 100 people (62.1%), more than half of respondents with fiber intake in the less category, namely 99 people (61.5%), more than half of respondents with less sleep duration, namely 138 people (85.7%), there was a relationship between carbohydrate intake and nutritional status in students with  $p=0.000$ , there was a relationship between fiber intake and nutritional status in students with  $p=0.027$ , and there was no relationship between sleep duration and nutritional status in students with  $p=0.698$ .

**Conclusion**

The nutritional status of the respondents was the most in the no more category, the respondents' carbohydrate intake was the most in the sufficient category, the respondents' fiber intake was the most in the less category, the respondent's sleep duration was the most in the less category, there was a relationship between carbohydrate intake and nutritional status in students at SMA Negeri 4 Bukittinggi, and there is no relationship between sleep duration and nutritional status in students at SMA Negeri 4 Bukittinggi.

**Bibliography** : 102 (2001-2022)

**Keywords** : Sleep Duration, Carbohydrates, Adolescents, Nutritional Status, Fiber